

Часть вторая

# НА ДНЕ КОЛОДЦА

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

## Глава четвертая

# Встреча с тьмой

Если мы хотим что-либо изменить в наших детях, нужно сначала изучить это и подумать, не лучше ли изменить это в нас самих.

К. Г. Юнг

Героиня сказки «Два ларца» проходит через пугающее падение в колодец и оказывается в невиданной стране. Там она встречает забор, печь и говорящую корову. Кошки и птицы помогают ей, когда странная старуха дает трудные поручения. Многие мифы и сказки повествуют о необыкновенных приключениях и сложных испытаниях в подземной стране. Шумерская богиня Инанна отправилась в подземный мир навестить свою сестру, была убита и повешена гнить на колышке для мяса. Психее пришлось посетить Аид, прежде чем она смогла воссоединиться с Эросом, любимым мужем. Мифолог Джозеф Кэмпбелл отмечает, что истории о героях обычно описывают спуск в подземный мир, где главный герой должен столкнуться с пугающим испытанием. Если какой-либо сюжет на протяжении веков повторяется в легендах и сказках разных народов мира, он имеет универсальное значение для любого человека. Другими словами, это архетип.

Став матерями, мы столкнемся с суровыми испытаниями, не менее устрашающими, чем у мифических героинь. Некоторые испытания могут открыть нам такие

стороны самих себя, которые отталкивают, вызывают сожаление или даже отвращение. Но встреча с этими неприглядными сторонами является залогом психологического роста. Чаще всего сначала мы замечаем плохие качества в других людях, а потом уже в себе. Если у нас есть дети, мы неизбежно проецируем на них свои худшие качества. Все родители в тот или иной момент замечают в детях собственные недостатки. Если при этом мы сможем сохранить отношения с детьми, у нас появится возможность узнать и принять наименее привлекательные части самих себя — те, которые Юнг называл тенью.

## Тень

Юнг определял тень как «то, чем [человек] не желает быть»\*. Это совокупность неприемлемых сторон нашей натуры, которые были отброшены во тьму в процессе развития личности. Родители, учителя, культурные нормы учат нас скрывать определенные проявления себя. Гнев, эгоизм и сексуальность — вот некоторые примеры того, что мы привыкли считать неприемлемым. Возможно, в вашей семье были особые «нормы» того, что приемлемо. Например, вам говорили, что нехорошо хвастаться, кривляться, умничать или обладать любым другим набором качеств. Скорее всего, вы научились отделять эти части себя и загонять их в подсознание, чтобы сделать вид, будто вы не обладаете подобными качествами. Но рано или поздно они всплывут на поверхность, и вам придется с ними считаться.

---

\* Jung C. G., Jaffé A. Memories, Dreams, Reflections. New York : Vintage Books, 1989. P. 247.

Столкновение с тенью — это первый шаг на трудном пути к индивидуации, процессу, посредством которого мы становимся теми, кем нам предназначено быть. Некоторые теневые качества довольно легко распознать и справиться с ними, а другие бывает труднее увидеть и принять. Например, я легко замечаю свою склонность к перееданию — трудно пропустить такое, когда вес растет! Но мне может быть сложнее признаться самой себе, что временами я чувствую себя полной невеждой и испытываю стыд, несмотря на мой внешне профессиональный образ. Наименее приемлемые для эго стороны мы обычно можем заметить только в проекции, то есть видим эти качества в других людях и уверены, что мы такими недостатками не обладаем.

Моей дочери было пять лет, когда я сдавала экзамены, продолжая обучаться профессии аналитического психолога. Одним декабрьским днем я пристегнула детей ремнями безопасности к автокреслам и побежала обратно в дом за ящиком с книгами. Я собиралась на целый день поехать к родителям и посвятить время подготовке к экзаменам. Учеба продвигалась не очень хорошо. Всякий раз, просматривая записи лекций, я чувствовала, что ничего не понимаю. Накануне мне приснился сон, в котором я жаловалась клиентке на то, что ничего не добила в жизни, и я проснулась, ощущая раздражение и беспокойство.

Я открыла багажник и забросила в него ящик с книгами. Для декабря было тепло, и маленький мальчик, на вид — ровесник моей дочери, катался перед нашим домом на двухколесном велосипеде. Я тут же почувствовала прилив тревоги и неуверенности в себе. Полгода назад моей дочери на день рождения подарили велосипед «для большой девочки». Она не только еще не научилась

ездить на нем, но и не проявляла никакого интереса к обучению — на самом деле даже боялась пробовать. Всю дорогу до дома родителей я переживала о том, насколько дочь отстает в развитии от сверстников. Я злилась на себя, но также и на нее. Почему она не такая способная, как другие дети? Лишь несколько часов спустя я осознала, что проецировала на нее свои опасения по поводу учебы. Как и в цитате Юнга, приведенной в начале этой главы, то, что я хотела бы изменить в своей дочери, мне стоило бы поменять в себе.

## Проекция своих темных сторон

Согласно Юнгу, «все, что раздражает нас в других, может привести нас к пониманию самих себя»\*. Другими словами, чтобы выяснить, какие качества вы проецируете на других, обратите внимание на человека, который больше всего выводит вас из себя и действует вам на нервы. Что в нем раздражает вас сильнее всего? Возможно, именно это качество вы отвергаете в себе. Когда-то я работала с женщиной по имени Эллен, которую терпеть не могла. Эллен была хорошенькой и прекрасно это знала. Она легко флиртowała и любила находиться в центре внимания. Было очевидно, что она считает себя просто потрясающей. В моей семье привлекать к себе всеобщее внимание и считать себя потрясающей считалось крайне неуместным. Такие стороны личности были для меня в тени, поэтому, увидев, как Эллен выставляет их напоказ, я всем сердцем возненавидела ее!

---

\* Jung C. G. The Collected Works of C. G. Jung. Vol. 16: The Practice of Psychotherapy: Essays on the Psychology of the Transference and Other Subjects / trans. R. F. C. Hull. Princeton : Princeton University Press, 1970. Para 470.

Юнг подчеркивал, что для проекций всегда есть «зацепка». Эллен действительно была немного тщеславна. Если бы она не обладала этим качеством, моей проекции не за что было бы зацепиться. Но никого больше Эллен не раздражала так, как меня. Я ненавидела ее сильнее, чем того требовала ситуация. Чрезмерная реакция на ее сомнение стала для меня подсказкой о том, что здесь замешана моя проекция. Если кто-то раздражает нас или вызывает отторжение, это еще не означает, что мы проецируем свои теньевые качества на данного человека, но чрезмерная реакция на него уже должна вызвать любопытство.

Сказки помогают наглядно продемонстрировать, какие качества мы проецируем, что мы делаем с этими проекциями и каков результат для нас самих и наших детей. Если мы постоянно перекладываем на детей те качества, которые считаем неприемлемыми, мы обрекаем сыновей и дочерей на пожизненные попытки отделить себя от наших проекций. В то же время мы теряем возможность узнать себя лучше, поскольку никогда не выясним, что проецируемые качества принадлежат нам. В сказке братьев Гримм «Ворона» нам показана мать, которая хочет, чтобы ее дочь просто улетела — или, другими словами, унесла с собой теньевые качества матери. Желание матери сбывается, и таким образом она околдовывает свою маленькую дочь. Вот как начинается эта история:

«Давным-давно у одной королевы была маленькая дочь. Однажды малышка начала капризничать, а мать никак не могла ее успокоить. Королева потеряла терпение. И тут она увидела воронов, кружащих над дворцом. Она распахнула окно и сказала: “Вот бы ты стала вороной и улетела отсюда! Тогда я смогла бы хоть немного отдохнуть”. Как только королева произнесла эти слова, ее дочь

превратилась в ворону и выпорхнула из ее рук в окно. Она улетела в темный лес и поселилась там, а родители ничего о ней больше не слышали».

В тот момент, когда королева теряет терпение, ее теньвые качества выходят наружу, летают вокруг, и ей хочется переложить их на маленькую дочь. Королева словно говорит: «Я бы хотела, чтобы ты взяла мою тень и унесла ее подальше отсюда», и ее желание исполняется. Примечательно, что в этой сказке создается впечатление, что ни король, ни королева не пытаются спасти свою дочь. Как и многие родители, они довольствуются тем, что позволяют ребенку унести тень, находя в дочери удобного козла отпущения.

Когда мы теряем терпение по отношению к нашим детям, может показаться, что они на мгновение превращаются во что-то другое, с чем у нас мало общего. На самом деле, подобно матери в сказке, мы добились этого превращения, проецируя свои неприглядные качества на детей. Когда меня раздражает какая-то сторона себя, пугает собственный непрофессионализм или непривлекательность, но я не признаю эти чувства, я проецирую эти неприемлемые качества на своего ребенка. В сказке, после того как мать прокляла своего ребенка, принцесса становится птицей. Когда мы перекладываем на детей свои теньвые стороны, чтобы почувствовать себя лучше, мы лишаем их всей полноты человечности. Если мы совершенно не осознаём этот процесс, он наносит своего рода травму, которая изгоняет существенную часть души нашего ребенка в темный лес бессознательного. А мы, матери, теряем возможность для большего самопознания.

Проекция — это совершенно нормальный процесс, в который мы все часто неосознанно вовлекаемся, и все

родители неизбежно проецируют свои качества на детей. Время от времени мы перекладываем на детей самые презираемые и отвергнутые части нас самих. Если мы постоянно сидим на диете, чтобы сохранить стройность, а наш ребенок набирает вес, мы можем отреагировать на это с безмерным стыдом или ужасом. Если мы по жизни застенчивы и замкнуты, мы испытываем дискомфорт, наблюдая, как наш ребенок жметя к стене на вечеринке по случаю дня рождения. Если мы всегда страдали от чувства неполноценности, неуспеваемость ребенка может вызвать сильный гнев, тревогу или печаль. Так или иначе, порой нам не нравятся некоторые черты характера наших детей. Если мы отследим свою реакцию, то, скорее всего, обнаружим, что эти неприятные черты являются нашими отвергнутыми и спроецированными качествами. Ключевой вопрос заключается в том, можем ли мы осознать, что проецируем свои тени на детей.

Когда мы неосознанно проецируем свои теневые стороны на детей, это может отравить им жизнь. Детям придется разрушить это проклятие, что часто обходится им очень дорого. Фильм 1980 года «Обыкновенные люди» наглядно демонстрирует ситуацию. Действие начинается через несколько недель после того, как Конрад Джарретт, старшеклассник из пригорода Чикаго, вернулся домой после длительного пребывания в психиатрической больнице из-за попытки самоубийства. По ходу действия фильма мы узнаём, что Конрад впал в депрессию и решил на самоубийство после того, как погиб его старший брат Бак, который был гордостью семьи и любимым сыном их матери. Хотя нам мало что рассказывают об отношениях Конрада с матерью до смерти Бака, мы узнаём, что она никогда не была близка с Конрадом. Вполне вероятно,

что Конрад всегда был объектом ее теневых проекций, — он не так хорошо умел плавать, как его брат, — но после смерти Бака на Конрада в дополнение ко всему обрушиваются ее горе и депрессия.

Хрупкая миссис Бет Джарретт не в состоянии скорбеть о смерти сына. Она настолько оторвана от своих подлинных чувств, что не плачет на похоронах. В фильме мы видим, как ей не терпится поскорее забыть смерть сына. Она убеждает мужа организовать поездку в Европу, чтобы они могли «вернуться к нормальной жизни». Когда матери трудно позволить себе испытывать подлинные эмоции, у нее может возникнуть искушение спрятаться за персоной.

Юнг называл персоной маску, которую мы надеваем для окружающего мира. Каждому человеку необходима персона, возможно даже несколько, в зависимости от ролей, которые нам нужно исполнять. Хотя персона — это всегда лишь прикрытие, иметь ее важно и полезно. Персона становится проблемой с точки зрения психологического здоровья только тогда, когда мы слишком сильно отождествляемся с ней, не можем снять маску. Бет полностью отождествляет себя с персоной. Она увлекается теннисом и гольфом, а также светскими мероприятиями и коктейльными вечеринками. Даже в момент большого горя Бет поглощена проблемами своей персоны. Ее муж, Кэлвин, осуждает ее за то, что она переживала, в каких туфлях он пойдет на похороны их сына. Будучи настолько отождествленной со своей жизнерадостной персоной, Бет не в состоянии признать темную сторону — тень, — которая компенсировала бы этот образ.

Теневые качества особенно опасны для людей с нарциссическими чертами характера, как у Бет. Нарцисс в первую очередь интересуется другими людьми из-за

того, что они могут повисить его самооценку. Не желая испытывать чувство стыда или неполноценности, нарциссическая мать отождествляет себя с неким идеальным образом и хочет видеть подтверждение этой идеальности в своем доме и детях. Ей невыносимо признавать теневые качества, которые «бросают вызов, пробивают защиту и ведут к дальнейшему развитию»\*, потому что они могут подорвать идеализированный образ. Бет отождествила себя с Баком, потому что он отражал то, как она хотела бы, чтобы ее воспринимали. Он был лучшим пловцом в команде. Конрад подвел ее в этом отношении. (То, что для Бака было трудно служить нарциссическим продолжением матери, подразумевается в иронии его смерти: лучший пловец утонул.)

Депрессия и отчаяние Бет остаются в тени, потому что они социально неприемлемы в ее идеальной жизни. Попытка самоубийства Конрада вызывает у матери отвращение и стыд, как сам Конрад объясняет своему психотерапевту во время сеанса: «Послушайте, мне никогда этого не простят. Никогда! Понимаете, это нельзя было убрать, ну, всю эту кровь на ее полотенцах, на коврик. Все пришлось заменить. Даже новую плитку для ванной пришлось покупать»\*\*.

Все горе, которое Бет не в состоянии прочувствовать, проецируется на Конрада, и он переживает его вместо нее. Как и большинство тех, кто носит тень, он подвергается остракизму и отвергается за это. Бет едва терпит

---

\* Dougherty N. J., West J. J. *The Matrix and Meaning of Character: An Archetypal and Developmental Approach*. London : Routledge, 2007. P. 57.

\*\* Обыкновенные люди / реж. Р. Редфорд. *Ordinary People* / directed by R. Redford. Jefferson City : Wildwood Enterprises, 1980.

присутствие сына, потому что он — это все, чем она не хочет быть. Его взаимоотношения с матерью напряженные и неловкие, пронизанные ядовитым гневом и открытым неприятием с ее стороны. Заметную антипатию Бет к сыну подпитывает отвергнутое и проецируемое на него горе. Бет хотела бы избавиться от Конрада. Она обсуждает возможность отправить сына в школу-интернат, потому что он «провоцирует людей», — точно так же, как библейский козел отпущения изгнан в пустыню и несет на себе грехи племени, как описано в Ветхом Завете.

## Признание и принятие тени

Но как насчет матери, которая способна поддерживать какие-то отношения с отвергнутой частью себя? В конце концов, проецирование теневых качеств — это нормально. Все матери проецируют свою тень на детей, но ведь не все дети страдают, как Конрад или принцесса, ставшая вороной. Если мы сможем признать и принять свои неприглядные качества, встреча с тенью станет точкой роста.

Материнство — это прекрасная возможность противостоять теневым проекциям, потому что нам трудно перекладывать негативные проекции на тех, кого мы так сильно любим, за кого чувствуем высокую ответственность и с кем отождествляем себя до такой степени. Нам бывает сложно винить детей в том, что они делают что-то не так, ведь мы сами непосредственно влияем на их поступки, кроме того, они наследуют наши черты. В таких случаях теневая проекция возвращается к нам, частично объясняя трудности материнства. Если мы открыто и сознательно относимся к детям и к себе, мы обязательно заметим свою тень.

Если мы с пониманием примем то, что больше всего презираем в себе и детях, эти стороны могут преобразиться. Материнство помогает вернуть отброшенные части самих себя, потому что мы с большим сочувствием относимся к отрицательным качествам, когда замечаем их в наших детях. Более того, глубина любви к детям побуждает нас преодолеть стыд и отвращение к себе и примириться со своей тенью. Тогда мы сможем принять самые отталкивающие стороны нас самих и построить по-настоящему близкие отношения с другими людьми. После признания собственных недостатков нам будет проще проявить заботу и принять тех, кого мы любим.

Сьерра-Леонская «Сказка о двух женщинах» прекрасно демонстрирует, как признание теневых сторон открывает широкие возможности для развития личности.

### Сказка о двух женщинах

**Ж**или-были две женщины, вышедшие замуж за одного и того же мужчину. Ни одна из них не могла родить детей, но обе очень хотели этого. Однажды путник, проходивший через деревню, рассказал о живущей неподалеку старухе, которая знает лекарство для зачатия детей. Первая жена сразу же пошла к старухе и умоляла ее помочь ей родить ребенка.

— Готова ли ты к тому, что ребенка придется подмывать? — спросила старуха.

— Да.

— А к тому, что он может случайно помочиться на тебя?

— Да.

— А к тому, что его может на тебя вырвать?

— Да.

— И ты без отвращения отнесешься к рвоте?

— Да.

— Что ж, садись.

Женщина села. Для нее приготовили еду. Она поела. Наступила ночь, и старуха велела первой жене ложиться спать.

— Что бы ни случилось с тобой здесь, если хочешь иметь детей — не бойся! Отнесись к этому благосклонно.

Первая жена согласилась. Посреди ночи к ней приползла огромная змея. Женщине было страшно, но она успокоилась и поприветствовала змею. Как только она это сделала, змея превратилась в маленькую подушечку. Женщина осторожно взяла подушку, трижды поцеловала ее и положила себе под голову.

Немного погодя появились крысы. Они начали мочиться на женщину, но та не побоялась, что крысы испортят ее красивую одежду и не стала отгонять их.

Утром пришла старуха, увидела, что произошло, и осталась довольна. Незаметно для женщины она взяла корзину и положила в нее маленькую девочку, тело которой было покрыто язвами. Еще она положила в корзину лекарство для заживления ран. Старуха отдала корзину первой жене вместе с лекарством для зачатия детей.

— Не открывай корзину, пока не окажешься у воды, — сказала старуха. — Когда доберешься туда, приготовь рис, а затем открой корзинку. Прими лекарство для зачатия детей вместе с рисом.

Женщина сделала так, как велела старуха. Приготовив рис, она открыла корзину и обнаружила покрытого язвами ребенка. Она осторожно вытащила девочку, посадила ее к себе на колени и несколько раз поцеловала. Затем увидела лекарство от язвенной болезни, искупала ребенка и намазала мазью ее раны. Потом она накормила ребенка рисом — и ребенок выздоровел.

Первая жена вернулась в свою деревню, продолжала заботиться о девочке, а вскоре родила и мальчика.

Вторая жена увидела это и захотела узнать, как выносить ребенка. Она спросила первую жену, как ей это удалось, и первая жена рассказала ей все. Вторая жена была более любимой. Она всегда носила самую красивую одежду, сшитую из дорогих тканей. Теперь она пошла к старухе за лекарством и сказала ей, что хочет родить ребенка.

— Для начала я тебя кое о чем спрошу, — ответила старуха. — Сможешь ли ты подмыть ребенка?

— Что?! — воскликнула вторая жена. — Я пришла сюда не для того, чтобы подмывать кого-то. Посмотри на меня и мою красивую одежду! Не спрашивай об этом снова!

Тогда старуха спросила:

— А если ребенок помочится на тебя?

— Хватит! — возмутилась вторая жена. — Я пришла сюда не для того, чтобы кто-то мочился на меня!

— А если ребенка на тебя вырвет? — спросила старуха. — Ты смоешь рвоту?

— Какие глупые у тебя вопросы! — сказала женщина. — Ты спрашиваешь такое, потому что старая и выжила из ума!

Как и в случае с первой женой, старуха указала ей на постель и велела не бояться и принять все, что придет к ней ночью. Однако когда появилась змея, вторая жена отбросила ее и убила. Когда появились крысы, она вскочила и закричала, что их моча портит ее прекрасную одежду.

Утром пришла старуха и увидела, что произошло. Она дала второй жене то же самое, что и первой, и также велела не открывать корзину, пока женщина не доберется до воды. Но вторая жена не послушалась. Она не доверяла

старухе, открыла корзину на дороге и заглянула внутрь. Там она увидела блестящую кожу — змею! Она закрыла корзину и продолжила путь, а когда добралась до воды, сварила рис и снова открыла корзину.

На этот раз она обнаружила в корзине покрытого язвami ребенка. Женщина взяла тряпки и засунула их ребенку в рот, чтобы он не плакал. Она не хотела, чтобы люди знали, что она принесла домой больного ребенка. Она направилась напрямик к дому старухи, бросила на пол корзину и сердито заявила:

— Я пришла к тебе не для того, чтобы получить ребенка с язвами!

А когда она вернулась в свою деревню, то умерла.

\*\*\*

Как и в сказке «Два ларца», две жены здесь иллюстрируют различные способы взаимодействия с бессознательным. Можно даже сказать, что они демонстрируют два способа общения с реальным и внутренним ребенком. У каждого из нас внутри есть ребенок-тень, покрытый язвами, которого нам может быть больно или трудно видеть. Проходя суровые испытания материнства, мы, скорее всего, встретимся с этим ребенком. Сказка учит нас: чтобы даровать жизнь, мы должны уметь любить ее. Вторая жена слишком отождествляет себя со своей персоной — красивой дорогой одеждой, — чтобы принять найденного ребенка. Она беспокоится о том, что подумают другие. Результат — духовная смерть и бесплодие. Вторая жена не понимает: чтобы быть плодovитой и способной к воспроизводству, она должна открыться тому, что вызывает отвращение и отталкивает. — тому, от чего отреклась.

Целью алхимии было получение несуществующего, чудесного вещества, которое иногда называли философским камнем. Алхимики уверяли, что это наиценнейшее вещество находят в «отвратительной грязи» и «выбрасывают в навозную кучу»\*. Таким образом, внутри отвергнутых теневых сторон скрывается великое сокровище. Первая жена ведет себя как алхимик, приветствуя змею и крыс, которые в результате преобразуются, и ухаживая за ребенком в корзинке.

### Мудрость змеи

Змея — очень сложный и неоднозначный символ. Поскольку змея превращается в покрытого язвами ребенка, мы понимаем, что в данной истории она ассоциируется с детьми. В некоторых культурах змея отождествлялась с плодородием, сексуальностью и особенно с беременностью. Итальянская сказка «Бьянкабелла и змея» начинается с того, что королева не может забеременеть, но во время сна в саду маленькая травяная змейка заползает ей под одежду, проникает в нее и селится в ее утробе. Присутствие змеи в этом смысле, по-видимому, говорит о том, что нельзя зачать новую жизнь, не соприкоснувшись с инстинктами, которые олицетворяет этот символ. Зачатие, само собой, требует от человека сексуальной активности. В «Сказке о двух женщинах» все выглядит так, как будто вторая жена предпочла бы не утруждать себя этими грязными, плотскими вещами. Она не хочет познать змею сексуальной страсти и инстинкта размножения и предпочла бы, чтобы эта энергия не проникала в нее.

---

\* Jung C. G. The Collected Works of C. G. Jung, Vol. 12. Paras 421, 454.

Те, кто предпочел бы избегать теневой стороны, не осознают, что для появления новой жизни необходимо погрузиться в темные телесные материи и испачкаться. Наш разум сопротивляется инстинктивным стремлениям, поскольку они кажутся пугающими. Змея также ассоциируется с низшей формой психики, царством бессознательных телесных процессов. С наступлением беременности тело начинает чудесное сотворение новой человеческой жизни. Это удивительное событие происходит внутри организма и не контролируется сознанием. Зачатие и вынашивание плода управляются вегетативной нервной системой. Тело создает новую жизнь с примитивной змеиной мудростью, которая внушает благоговейный трепет. Некоторым беременным женщинам бывает трудно доверять этому таинственному процессу.

В нашей сказке первая змея превращается в подушку, когда ее приветствуют и любят. Юнг говорил, что бессознательное «отражает то лицо, которое мы поворачиваем к нему. Враждебность придает ему угрожающий вид, дружелюбие смягчает его черты»\*. Если мы отталкиваем и презираем свою тень, то в ответ на нас смотрит нечто пугающее, отвратительное и с виду никчемное. Если мы отнесемся к бессознательному с искренним любопытством, то найдем в нем союзника. Подушка обеспечивает комфорт. Она ассоциируется с самыми потаенными мыслями и секретами — нашим внутренним миром. На подушку мы кладем голову и засыпаем. Стоит поприветствовать змею — и она превращается из потенциальной угрозы в поддержку и утешение, особенно в том, что касается нашей внутренней жизни.

---

\* Jung C. G. The Collected Works of C. G. Jung. Vol. 12. Para 29.

Одной женщине на исходе ее третьей беременности приснился сон, в котором можно найти темы, рассмотренные выше:

*Я была в больнице. Вошла медсестра и передала ребенка мне на руки. Рядом стояла ванна, где должны были происходить роды. Вода была чистой. Внезапно в ванне мы увидели змею. Сначала она была плоской и прозрачной, но вскоре стала толще и свернулась кольцами. Увиденное показалось мне интересным, потому что я сравнила это с движениями ребенка внутри моей утробы. Другие люди были напуганы и хотели убить змею. Спокойно и без страха я сказала им, что сейчас змея уползет и никому не причинит вреда\*.*

Женщина интуитивно поняла, что к змее нельзя относиться враждебно, нужно встретить ее спокойно и без страха. Как и в нашей сказке, змея здесь ассоциируется с ребенком. Именно в воде произойдут роды, и женщина видит схожесть движений змеи с поведением плода в утробе матери. Примечательно, что через несколько недель после этого сна женщине сделали кесарево сечение и обнаружили, что пуповина дважды обмоталась вокруг шеи ребенка. Все прошло благополучно, и ребенок родился здоровым.

В сказке «Бьянкабелла и змея» королева, которая не могла забеременеть, все же зачала дочь, когда в нее проникла маленькая змея. Малышка рождается с травяной

---

\* Abt R., MacKrell V., Bosch I. Dream Child: Creation and New Life in Dreams of Pregnant Women. Einseindeln, Switzerland : Daimon Verlag, 2000. P. 169.

змейкой, трижды обернутой вокруг ее шеи. В сказке те, кто помогал при родах, очень напуганы, но змея осторожно соскальзывает с шеи младенца и уползает в сад. Затем акушерки замечают красивое золотое ожерелье на шее ребенка. Подобно пуповине, змея одновременно является источником питания и жизни, но также и потенциальной причиной удушения и смерти. Змея ассоциируется с созданием новой жизни и со смертью, с циклом жизни и смерти, а также с возрождением. Чтобы иметь доступ к жизненной силе, мы, матери, должны сохранять контакт со змеиной энергией — той, которая относится к первобытному циклу созидания-разрушения. Сказка намекает, что мы должны быть готовы приветствовать смерть, чтобы получить новую жизнь.

### **Принятие своих детей и себя**

В «Сказке о двух женщинах» старуха дает женщинам и покрытого язвами ребенка, и лекарство для заживления ран. Точно так же и в нашей психике присутствуют и раны, и бальзам для их заживления. Когда мы сможем позаботиться о нашей внутренней малышке, покрытой болячками, и позволим ей преобразиться, мы подготовим путь для воспитания другого ребенка. У наших настоящих, реальных детей тоже будут болячки. Если мы любим ребенка всем сердцем, а не используем его для удовлетворения нарциссических потребностей, мы примем и его, и свои раны. Принятие наших детей дает нам возможность также более полно принять самих себя. Принять недостатки собственного ребенка — значит принять в душе того внутреннего малыша, который, возможно, никогда раньше не получал любви или признания.

Кэсси обратилась ко мне, чтобы справиться с прогрессирующей депрессией. Статная, элегантная, красивая женщина, которая безупречно одевалась и являла миру маску утонченной и изысканной персоны; она работала руководителем в индустрии моды, поэтому внимание к своей внешности сослужило ей хорошую службу в профессиональной жизни. Кэсси всегда была амбициозной и успешной карьеристкой. Ее старшая дочь, такая же сногшибательная и модная, вроде бы пошла по стопам матери и готовилась к поступлению в престижный колледж. Однако Кэсси беспокоилась о своей младшей дочери Хелене, которая на тот момент училась в средней школе.

Кэсси рассказала, что Хелена всегда была себе на уме, в детстве любила играть в куклы одна в своей комнате, в то время как остальные члены семьи предпочитали активное общение друг с другом. Старшая дочь Кэсси с раннего возраста интересовалась красивой одеждой, а вот Хелена всегда была равнодушна к своему внешнему виду. Когда Хелена вступила в период полового созревания, она начала набирать вес. Кэсси тут же бросила все силы на то, чтобы помочь дочери оставаться стройной, но Хелена сопротивлялась ее усилиям. Примерно в это же время Кэсси начала замечать, что часто чувствует себя вялой и плаксивой.

На первом же приеме Кэсси с заметной неловкостью призналась, что не просто беспокоится о здоровье Хелены — ей стыдно за дочь. Обратиться ко мне она решила после посещения школьного мероприятия, когда с ужасом поняла, что испытывает раздражение и даже отвращение к дочери, невольно сравнивая ее с худощавыми и более модными сверстницами. Я не стала осуждать Кэсси за мысли о дочери, а предложила изучить их подробнее.

Когда мы с Кэсси разбирали причины депрессии, якобы вызванной тем, что Хелена набрала вес, у моей пациентки всплыли воспоминания из юности. Она тоже была замкнутой, как и Хелена, но ее семья резко критиковала эту черту характера. Отец Кэсси был домашним тираном и требовал соблюдения его весьма своеобразных правил. Например, было запрещено днем проводить время в одиночестве в своей комнате. Кэсси вспомнила, что в детстве всегда была пухленькой и отец тоже критиковал ее за это. Вступив в период полового созревания, она заметно прибавила в весе — и вся семья с беспокойством указывала ей на это. Примерно в это же время отец внезапно бросил их. Его уход поверг семью в финансовый хаос и стал психологической травмой для всех.

Жизнь Кэсси разделилась на до и после, и ей пришлось рано повзрослеть. У нее развился перфекционизм, она стала лучшей ученицей в классе, начала соблюдать диету и с фанатическим рвением заниматься физическими упражнениями. Мы с Кэсси пришли к выводу, что такое поведение было адаптацией, которая защищала от невыносимого ощущения уязвимости и беспомощности. Такая защита помогла Кэсси преодолеть бурный подростковый возраст и пригодилась во взрослой жизни, где гламурная персона и стремление к успеху позволили ей добиться карьерных высот. Однако эта стратегия требовала, чтобы пухленькая маленькая девочка, которой нравилось фантазировать в одиночестве, была похоронена и забыта. Эта ее теневая часть оставалась отрезанной от сознательного восприятия до тех пор, пока Хелена не достигла половой зрелости.

Вместе мы отметили, что симптомы депрессии у Кэсси начались, когда Хелене исполнилось тринадцать — столько же лет было Кэсси, когда ушел ее отец. Кэсси начала

понимать, что ее порой крайне негативные чувства по отношению к Хелене на самом деле были вызваны тем, что ее теневая сторона проецировалась на ребенка. В результате Хелена превратилась в покрытого болячками ребенка, от которого вторая жена в сказке хотела отказаться. Кэсси сумела смягчиться и проникнуться состраданием — к Хелене, но, что немаловажно, и к себе в подростковом возрасте, которой пришлось уйти в тень, когда отец бросил семью.

Кэсси смогла погрузиться в печаль, которую прежде ей так и не удалось прожить из-за резкого взросления. Со временем депрессивные симптомы у нее ослабли, а опасения по поводу веса Хелены прошли. Освободившись от пристального внимания матери к ее телу, Хелена научилась более или менее самостоятельно регулировать вес. Я заметила, что Кэсси стала немного более раскованной в своей внешности и уходе за собой. Она по-прежнему была элегантна и привлекательна, но ее манера одеваться стала более непринужденной и менее строгой. Однажды она призналась мне, что наслаждалась выходными днями, читая в одиночестве в спальне, чего не позволяла себе делать уже много лет. Она словно вновь познакомилась со своими теневыми качествами, встретив их в дочери. Теперь Кэсси смогла полностью принять эти ранее отвергнутые части себя, создав новые каналы, по которым могла течь ее жизненная энергия.

Кэсси стеснялась признаться, что стыдится дочери, и все же, рассказав мне об этих чувствах, она начала процесс принятия как себя, так и своего ребенка. В процессе воспитания детей наверняка возникнут моменты, когда мы испытаем разочарование, стыд и даже отвращение к ним. Если эмоции кажутся особенно сильными или труднопереносимыми, уверены, что часть накала в этих

## Часть вторая. НА ДНЕ КОЛОДЦА

реакциях происходит из-за того, что мы спроецировали на ребенка свои самые ненавистные теневые стороны. Хотя они неприятны, — и могут стать пожизненным бременем для наших детей, если мы никак это не изменим, — подобные чувства могут помочь открыть те стороны себя, от которых нам пришлось отделиться по той или иной причине. Из постыдных, неприемлемых качеств, переложенных на детей, мы можем извлечь хороший урок, если повернемся к ним лицом и признаем, что на самом деле они принадлежат нам.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

